

**EIRL TRESUNIONYOGENT**  
**15 rue Jules Lemaître 33100 BORDEAUX**  
[www.tresunionyogent.fr](http://www.tresunionyogent.fr)  
[tresunionyogent@orange.fr](mailto:tresunionyogent@orange.fr)  
Tél : 06 27 03 10 94 (Gilles)  
06 87 88 87 60 (Pascale)  
SIREN : 753 035 633



Bordeaux, le 16 août 2023

Bonjour à chacune et à chacun,

Nous espérons que vous passez un bel été et nous tenons à vous remercier encore chaleureusement pour votre participation active à toutes nos activités yogiques.

Comme nous vous l'avons annoncé lors de la soirée de clôture du 29 juin dernier, nous avons réfléchi à différentes modifications à apporter pour l'année 2023-2024, que nous vous proposons ici. L'état d'esprit général qui nous guide dans ces changements est de vous permettre de pratiquer davantage, tout en conservant le rythme de chacun ; en clair : **YOGA À VOLONTÉ**.

Tout d'abord, et compte tenu du franc succès du stage d'Oléron de mai dernier, nous allons renouveler cette proposition dès ce moi d'octobre (du 13 au 15 octobre 2023) pour vous ressourcer. L'Île d'Oléron bénéficie toujours d'un bel été indien à cette époque et le climat doux nous permettra de multiples possibilités de pratiques même extérieures. Si vous êtes intéressé(e), nous vous invitons à vous manifester dès à présent.

Par ailleurs, nous organiserons un second stage fin mai 2024 (du 31 mai au 2 juin 2024) au Gîte de Canca'Huète, situé à Mouliets-et-Villemartin, près de Castillon-la-Bataille. Ce sera donc une seconde occasion de partage pour ceux qui le désirent, ou une alternative pour ceux qui ne pourront pas participer au stage d'Oléron en Octobre.

L'effectif réduit d'inscrits – une volonté de notre part pour conserver une dimension humaine importante à nos yeux – ne justifie pas le maintien de 5 créneaux par semaine. Nous avons donc décidé de ne pas conserver le cours du lundi soir, et les cours auront donc lieu :

- le mardi matin à 9h30 (Pascale) ;
- le mardi soir à 19h00 (Gilles) ;
- le jeudi matin à 9h30 (Pascale) ;
- et le jeudi soir à 19h00 (Gilles).

Bien entendu, et comme nous l'avons fait dans le passé, si le nombre d'inscrits augmentait significativement, nous ouvririons un cinquième créneau, par exemple le mercredi soir à 19h00.

La dernière modification est importante et s'explique par le fait que les bienfaits du yoga ne sont effectivement mesurables qu'à la condition que celui-ci s'inscrive dans une logique de pratique très régulière. De façon à permettre à chacune et chacun de développer sa pratique sans contrainte budgétaire, les cotisations trimestrielles ou annuelles que vous réglerez vous donneront **un accès illimité en nombre de séances**, pour la durée cotisée. **En clair, vous pourrez assister à autant de séances de yoga que vous désirerez, aux prix inchangés de 2023**. La séance de sadhana et la méditation de pleine lune, mensuelles, demeurent évidemment incluses.

La formule de carte 10 séances, que nous avons toujours limitée aux personnes dont l'activité ou les obligations ne leur permettent pas une participation régulière, bien que contraire au principe ci-dessus énoncé, est conservée pour 2023-2024, mais n'est pas recommandée, car des séances espacées n'apportent pas le même bénéfice pour le corps et ne permettent pas de progresser efficacement dans la pratique. Nous prendrons une décision ultérieurement sur cette formule.

Pour conclure, nous vous adressons dès à présent le planning complet des activités prévues pour toute la saison 2023-2024. Bloquez les dates dans vos agendas !...

**La reprise aura donc lieu le mardi 19 septembre 2023**, sur le rythme indiqué ci-dessus, avec une seule exception pour toute l'année : le cours de 19h00 du mardi 7 novembre 2023 sera avancé au lundi 6 novembre 2023 à la même heure.

ooo///ooo

## **ACTIVITÉS NON INCLUSES DANS LES FORFAITS**

### **I – MATINEES DE PRATIQUE (3 sur l'année)**

Le but ces matinées est autant de découvrir le kundalini yoga pour les personnes sans expérience que développer sa pratique pour les plus aguerries. Différentes activités inhabituelles dans les cours de semaine seront proposées autour du kundalini yoga et de la méditation, le tout dans une ambiance détendue et chaleureuse. La pratique est ponctuée de périodes de relaxations et de méditations, ainsi que d'une pause plus longue en milieu de matinée. Les prix est de 35 € (inchangé)

#### **Les dates programmées sont les suivantes :**

- **dimanche 19 novembre 2023 ;**
- **dimanche 11 février 2024 ;**
- **dimanche 7 avril 2024.**

### **II – STAGES EXTÉRIEURS (OLÉRON et MOULIETS-ET-VILLEMARTIN)**

Point d'orgue des techniques enseignées dans notre École, un tel stage regroupe l'ensemble des activités autour du kundalini yoga et permet détente, retour aux sources, instant présent, dans deux lieux paradisiaques en lien avec les éléments, outre la pratique du kundalini yoga, de la méditation, et l'expression en cercles de parole ...

**Vous serez accueillis, logés et nourris (avec une petite participation pratique à l'atelier cuisine), pour un prix de 240 € (inchangé). Les frais de voyage sont à votre charge et sous votre responsabilité.**

#### **Ces stages sont programmés :**

- **du vendredi 13 octobre 2023 à 19 heures au dimanche 15 octobre 2023 à 17 heures dans l'Île d'Oléron (La Brée les Bains – 17840) ;**
- **du vendredi 31 mai 2024 à 19 heures au dimanche 2 juin 2024 à 17 heures au Gîte de Canca'Huète (Mouliets-et-Villemartin – 33350).**

## **DERNIER COURS DE L'ANNÉE**

Le dernier cours – festif – qui réunira l'ensemble des élèves aura lieu **le jeudi 27 juin 2024 à 19 heures.**

## **VACANCES YOGIQUES**

Il n' y aura pas de cours aux dates suivantes :

- du vendredi 22 décembre 2023 au lundi 1er janvier 2024 inclus ;
- du vendredi 23 février 2024 au lundi 4 mars 2024 inclus ;
- du vendredi 19 avril 2024 au lundi 29 avril 2024 inclus ;
- le jeudi 9 mai 2024 (Ascension) (nous verrons ensemble comment récupérer ce cours) ;
- et à partir du vendredi 28 juin 2024.

ooo///ooo

Nous vous invitons à consulter à tout moment le site Internet ([www.tresdunionyogent.fr](http://www.tresdunionyogent.fr)) pour plus de détails sur ces différentes activités, ou à nous contacter directement.

Pour toutes les ré-inscriptions, vous n'avez rien à faire sauf si vos coordonnées (adresse, numéro de téléphone, adresse courriel) ont changé. Dans ce cas, faites-nous le savoir.

**Pour joindre Gilles, numéro de portable : 06 27 03 10 94. Pour joindre Pascale : 06 87 88 87 60.**

A très bientôt donc, pour cette belle pratique en commun.

Chaleureusement,

**Pascale et Gilles**